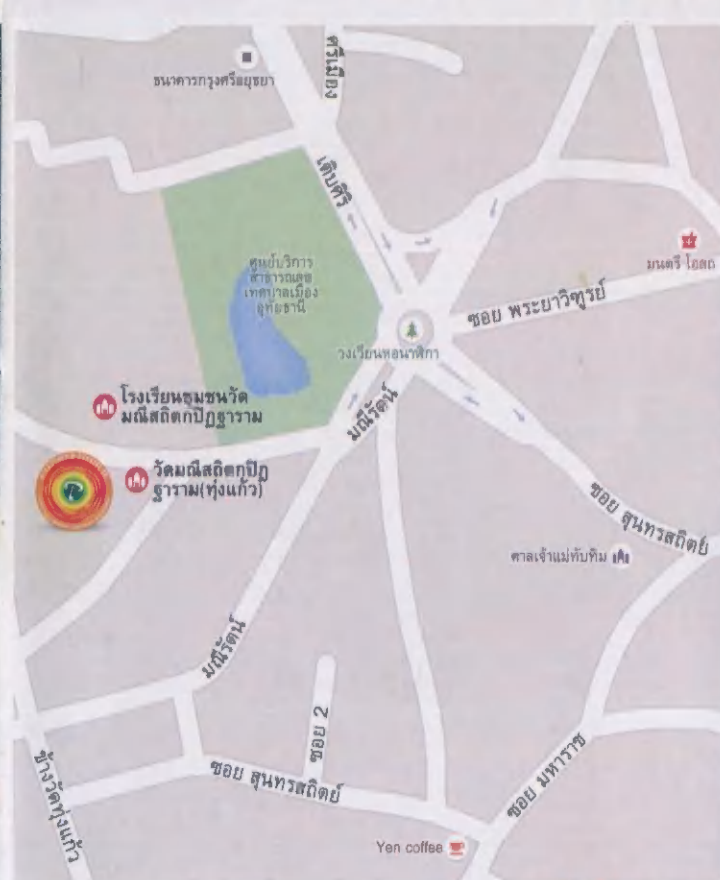




- จากประสบการณ์การทำสมาธิมากกว่า 70 ปี พระธรรมมงคลญาณ ได้เขียนเป็นหลักสูตรครูสมาธิ ใช้เวลาน้อยกว่าเรียนเพียงแค่ 6 เดือน ก็มีความเข้าใจสามารถนำไปสอนผู้อื่นได้
- มีการสอนเป็นระบบ มีตำรา มีบทเรียน เป็นลำดับขั้นตอน เข้าใจง่าย มีการเรียนภาคทฤษฎีและปฏิบัติ
- ที่เรียนสะดวกสบาย มีห้องบรรยาย นั่งสมาธิในห้องแอร์ ไม่มียุ่ง ไม่ต้องไปหอพักที่ไหนเข้าป่า เข้าดงเพื่อปฏิบัติสมาธิ มีหลายสาขา ทั่วประเทศ ในเขตชุมชน เดินทางสะดวก
- ทำน้อย ได้ผลมาก ใช้ระยะเวลาการนั่งสมาธิไม่นานเกินไป อาศัยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำเป็นมรรคมาปฏิบัติ คือ ปฏิบัติแต่พอดี ไม่เหลือบ่ากว่าแรงที่บุคคลทั่วไปจะทำได้ ครึ่งละ 30 นาที เป็นความพอเหมาะพอดี ได้ประโยชน์เต็มที่
- เห็นผลชัดเจน กว่า 95% ของผู้ที่เรียนจบหลักสูตรครูสมาธิ ยืนยันว่ามีความสุขมากขึ้น นอนหลับง่าย มีความเครียดน้อยลง ควบคุมอารมณ์ได้ดี ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- เป็นการปฏิบัติสมาธิ ที่เหมาะกับชีวิตคนทั่วไป ทุกเพศ ทุกวัย ใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ คือ ไปทำงานได้อยู่กับครอบครัวได้ เข้าสังคมได้ และยังมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น



www.samathi.com  
www.willpowerinstitute.com  
www.willpowerinstitute.org



แผนที่

สถาบันพลังจิตตานุภาพ 137

วัดมณีสถิตกปิฏฐาราม อ.เมือง จ.อุทัยธานี

**เปิดสอน หลักสูตรครูสมาธิ**

รุ่น 39 (เอกอุณจิตตาศาสตร์) อัตตชยิ ภูษะตนเอง  
เรียน เสาร์-อาทิตย์ 9.00-17.00 น.

**รับสมัคร ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป**

**เรียนฟรี!**

ปฐมนิเทศ 6 สิงหาคม 2559 เวลา 8.00 น.

เริ่มเรียน 13 สิงหาคม 2559



สถาบันพลังจิตตานุภาพ

HI-TECH  
MEDITATION



**พระธรรมมงคลญาณ**

(หลวงพ่อริย์วงศ์ สิริธรรโธ)  
ประธานผู้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่...

อ.สมาน 081-755-2389	พอ.ภิญโญ 084-814-2151
อ.สุขุม 081-732-5685	คุณปยวัฒน์ 062-562-9565
คุณชาญอนันต์ 081-281-3004	คุณธนิชกษेत्र 090-697-0696





A SIMPLE AND POWERFUL  
MEDITATION TECHNIQUE  
FOR EVERYONE

**พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อ วิริยงค์ สิรินุโร)** ได้ศึกษาเรียนรู้การทำสมาธิจากหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เป็นเวลาหลายปี หลวงปู่มั่นได้บอกพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ไว้ว่า ให้นำวิชาสมาธิไปเผยแผ่ให้แก่คนทั้งหลาย ได้ศึกษาและปฏิบัติ ก็จะเป็นประโยชน์มากมายมหาศาล ฉะนั้น พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ จึงมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องสมาธิและวิปัสสนา อย่างละเอียดพอสมควร ท่านได้สร้างหลักสูตรการทำสมาธิต่างๆ แบบโยเทคน เรียนง่าย เข้าใจไว เหมาะแก่ประชาชนทั่วไป ใครๆ ก็เรียนได้ ไม่ต้องใช้เวลานาน

### หลักสูตรครูสมาธิ คือสมาธิแบบพอดิๆ ไม่มากไม่น้อยเกินไป

หลักสูตรครูสมาธิ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ เน้นฝึกทำสมาธิอย่างถูกวิธี ปฏิบัติพอดิ มีหลักการชัดเจน เป็น สัมมาสมาธิ มีจุดประสงค์อย่างไร ได้ประโยชน์อย่างไร ฝึกสมาธิอย่างไรถูกต้อง อย่างไหนหลงผิด มีคำถาม คำตอบให้ พระอาจารย์หลวงพ่อกล่าวว่า ประโยชน์ของสมาธิมีทั้งหมด 12 ข้อคือ

- |                           |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ทำให้หลับสบายคลายกังวล | 5. ทำให้ระงับความร้ายกาจ | 9. กลับใจได้             |
| 2. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ     | 6. บรรเทาความเครียด      | 10. เวลาจะสิ้นลม พบทางดี |
| 3. ทำให้สมอง ปัญญาดี      | 7. มีความสุขพิเศษ        | 11. เจริญวาสนาบารมี      |
| 4. ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน   | 8. ทำให้จิตอ่อนโยน       | 12. เป็นกุศล             |

### สมาธิที่ดีนำไปใช้ในการงานชีวิตประจำวันได้

การทำสมาธิได้พลังจิต หรือกำลังใจ เมื่อมีพลังจิตเพียงพอก็จะมีสติยับยั้งชั่งใจ ทำงานได้ดี เรียนก็ดี มีความ รับผิดชอบสูง มีเหตุผล มีความเสียสละ เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม ต่อประเทศชาติ และต่อโลก สามารถสร้างสันติภาพสันติสุขให้โลกมากยิ่งขึ้นต่อไป ฉะนั้น การทำสมาธิจึงมีผลดีต่อชีวิตประจำวัน



## ดูแลสุขภาพใจ ด้วยการทำสมาธิ ช่วยการทำงานมีประสิทธิภาพ ชีวิตมีความสุขมากขึ้น



“

การมีสุขภาพใจดีนั้นมีความสุข  
ทำกิจการงานต่างๆก็ทำได้มากกว่าคนที่เสียสุขภาพจิต  
ในสังคมต่าง ๆ นั้นต้องการบุคคลที่มีสุขภาพใจ  
ซึ่งจะทำให้สังคมเกิดประสิทธิภาพเพราะจะมีบุคคลที่เสียสละเพิ่มขึ้น  
ในกิจการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านไหน  
งานจะเพิ่มกำลังงานหรือประสิทธิภาพนั้นอีกหลายเปอร์เซ็นต์  
โดยเฉพาะความมีชีวิตชีวา หมายความว่ามีความแจ่มใส  
มีคุณธรรมอันที่เรียกว่ามีความไม่เห็นแก่ตัว มีความเมตตากรุณา  
มีเหตุผล หมายความว่าง่าย ๆ คือพูดกันรู้เรื่อง  
สิ่งที่มนุษย์ต้องการก็เกิดขึ้นกับสุขภาพใจ รวมความว่า  
สุขภาพใจมีความสำคัญมากต่อมวลมนุษยชาติ

”



**พระธรรมมงคลญาณ**

(หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุโร)

ประธานผู้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ